



3

月

献

立

表



北区立王子第二小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
1水	ぶたすきどん やさいのアーモンドあえ みそしる	○	★牛乳, 豚こま肉, 焼き豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 油, しらたき, 砂糖, ★アーモン ド, じゃがいも	しょうが, 玉葱, にんじん, えのきた け, 白菜, 小松菜, もやし	595 kcal 23.5 g 16.5 g 3.4 g	 小魚類
2木	ごもくずし さわらのさいきょうやき すましじる ももゼリー	○	★牛乳, 昆布, 高野豆腐, 鶏こま肉, ★ さわら, 白みそ, わかめ, 木綿豆腐, 粉 寒天 ひなまつり こんだて	米, 砂糖, ★ごま	にんじん, たけのこ, かんぴょう, 干 し椎茸, しょうが, えのきたけ, 長葱, アセロラジュース, ★白桃缶	599 kcal 27.3 g 17.5 g 3.7 g	 乳製品
3金	ココアあげパン ミモザサラダ ポークビーンズ	○	★牛乳, ★たまご, 大豆, 豚こま肉	★コッペパン, 砂糖, 油, じゃがいも	ブロッコリー, きゃべつ, きゅうり, もやし, 玉葱, にんじん, ホールマト ト, パセリ, しょうが	584 kcal 23.6 g 26.9 g 2.7 g	 きのこ類
6月	キムチチャーハン にくだんごスープ タビオカいりフルーツポンチ	○	★牛乳, 豚こま肉, 鶏ひき肉	米, ごま油, 油, パン粉, 片栗粉, 緑豆 春雨, タビオカパール	にんじん, 青ピーマン, ★白菜キム チ, しょうが, 白菜, たけのこ, 長葱, パイン缶, みかん缶, ★黄桃缶	593 kcal 20.3 g 15.1 g 2.7 g	 種実類
7火	★みそラーメン★ ★やさいチップス★ くだもの(いちご)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	蒸し中華麺, 油, ごま油, さつまいも	しょうが, にんにく, 長葱, にんじん, 玉葱, もやし, たら, ホールコーン, か ぼちゃ, れんこん, ごぼう, いちご	562 kcal 21.5 g 19.9 g 3.6 g	 魚介類
8水	ごはん れんこんバーグ わふうコールスロー のっぺいじる	○	★牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆 腐	米, パン粉, 油, 砂糖, 片栗粉, ★ごま, ★マヨネーズ, じゃがいも, こんにゃ く	れんこん, 玉葱, 大根, きゃべつ, にん じん, きゅうり, ホールコーン, ごぼ う, ぶなしめじ, 長葱	644 kcal 26.1 g 21.8 g 2.2 g	 海藻類
9木	フィッシュバーガー エービーシースープ くだもの(はるみ)	○	★牛乳, ★メルルーサ, ベーコン	★丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃが いも, マカロニ	きゃべつ, しょうが, にんじん, 玉葱, 小松菜, はるみ	584 kcal 25.8 g 24.9 g 2.7 g	 豆・豆製品
10金	さんしょくどん ごもくきんぴら じゃがもちスープ	○	★牛乳, 鶏ひき肉, ★たまご, 油揚げ, ★さつまいも	米, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, 糸こんに ゃく, ★ごま	小松菜, にんじん, 白菜, 大根, 長葱, ごぼう, れんこん	659 kcal 25.3 g 19.8 g 2.7 g	 乳製品
13月	ごはん とうふとえびのチリソースに ちゅうかふうコーンスープ	○	★牛乳, ★えび, 木綿豆腐, ベーコン, ★たまご たんじょうび きょうしやく 3がつ たんじょうびのひとは ケーキが出来ます	米, ごま油, 砂糖, 片栗粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, たら, クリームコー ン, ホールコーン, チンゲン菜	628 kcal 27.4 g 18.1 g 2.6 g	 果実
14火	ドライカレー バジルドレッシングサラダ くだもの(いちご)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆	米, 油, 小麦粉, オリーブ油	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, 青ピーマン, きゅうり, きゃべつ, ホールコーン, ライム, バジル	569 kcal 19.3 g 18.7 g 2.1 g	 芋類
15水	ミルクパン さけのホワイトグラタン せんぎりやさいスープ くだもの(せとか)	○	★牛乳, ★鮭, ★ピザチーズ, 鶏こま 肉	★ミルクパン, 油, マカロニ, マーガ リン, 小麦粉, パン粉	にんじん, 玉葱, ほうれん草, マッ シュルーム, パセリ, たけのこ, もや し, 干し椎茸, 長葱, しょうが, せとか	600 kcal 31.1 g 23.8 g 2.7 g	 小魚類
16木	ひじきごはん ししゃものからあげ ブロッコリーのごまあえ みそしる	○	★牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ひじき, ★ カラフトししゃも, 赤みそ, 白みそ	米, 糸こんにゃく, 油, 砂糖, 小麦粉, 片栗粉, ★ごま	にんじん, グリーンピース, ブロッコ リー, きゃべつ, ホールコーン, 大根, えのきたけ, 小松菜	563 kcal 24.4 g 19.2 g 3.8 g	 たまご
17金	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ ★サイダーゼリー★	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ★粉チーズ, 粉寒天	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, オ リーブ油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, もやし, きゃ べつ, ホールコーン, レモン, みかん 缶, パイン缶	579 kcal 23.5 g 19.1 g 1.7 g	 きのこ類
20月	チキンピラフ さかなのチーズムニエル ジャーマンポテト カレーふうみやさいスープ	○	★牛乳, 鶏こま肉, ★まだら, ★粉 チーズ, ベーコン, 木綿豆腐	米, マーガリン, 小麦粉, 油, じゃがい も	にんじん, ホールコーン, 玉葱, マッ シュルーム, グリーンピース, パセ リ, きゃべつ, しょうが	588 kcal 28.9 g 19.9 g 3.1 g	 海藻類
22水	たいめし ちくせんに すましじる セレクトデザート	○	★牛乳, ★まだら, 油揚げ, 鶏こま肉, 生揚げ 6ねんせい そつぎょういわい こんだて	米, ★ごま, じゃがいも, 糸こんにゃ く, 油, 砂糖, 麩	にんじん, たけのこ, ごぼう, さやい んげん, えのきたけ, 菜の花, 長葱	690 kcal 27.7 g 20.5 g 3.5 g	 小魚類

※☆は、6年生のリクエストです。
 ※今年度最後の給食、22日(水)は、デザートのセレクトを行います。
 いちごのアイス(アレルギーフリー)と たいやきアイス(チョコレート)のセレクトです。
 後日アンケートをとります。

※アレルギー食品には★を表示しています。
 ※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。



朝食にもおすすめの
レシピです。
フワフワでやわらかく、
子供たちもよく食べていま
した!!



給食レシピ フレンチトースト



〈材料 4人分〉

- ・食パン 4枚
- ・たまご 60g (Lサイズ1コ)
- ・牛乳 60g
- ・マーガリン 小さじ1 (もしくはバター)
- ・砂糖 大さじ3

〈作り方〉

- ①マーガリンは溶かしておく。
- ②たまごは割ほぐしておく。
- ③たまご～砂糖までを合わせ、パンの両面に液をつけオーブンやフライパンで焼く。フライパンの場合は、油を少ししき、両面を焼く。

※フライパンで焼く場合は、焦げやすいので、弱火で焼くのがコツです!!